

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い
監修:一般社団法人 家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第 221 号 令和 5 年 4 月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人:五十嵐 和奏 磯貝 暢子
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ <https://www.igarasi.com>
『アイホームズ』をクリック!!
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

「ワクワク健康通信」も今回で第 221 号を迎えました。
単純に計算しても 18 年も続いていることになります。
18 年前というと、2004 年頃から始まったということですね。
当初 3 年くらいは、A3 一枚だけのものでした(*'▽')
それから徐々に情報を増やして行って、今ではかなりの枚数になっています。

楽しみな何かが待っていそうなときに、私たちは「ワクワク」します。
よく、イベントの日や楽しみにしていた旅行の日が近づくのを指折り数えて待っている間
が一番楽しいように、イベントそのものよりも「ワクワク」している状態にいる方が、
楽しさが上回るのかもしれませんが。

仕事においても、新規プロジェクトの立ち上げや、新たな業務に携わるなど、新しい何か
が始まる時ってワクワクしませんか? そんな時って、明るく前向きな気持ちになれるよね。
そんなポジティブな状態であると、

- ・意思決定が早くなる
- ・物事を俯瞰(ふかん)して捉えることができる

といった傾向が現れやすく、仕事に対し前向きな行動が期待できるそうです。

でも仕事は、必ずしも楽しいものであるとは限りませんが、かといって、辛さだけのものでもないはず。
それでも 1 日の大半を費やすのなら、少しでもその時間を楽しく過ごせる方がいいと思いませんか?

人の感情も使わなければ衰えていきます。
「ワクワク」も同様で、継続的に体験をしていかないと感じにくくなってしまいうそうです。
とはいえ日常生活の中だけでワクワクし続けることはなかなか難しいですね。
意識的に「日常の外」に出て行って、少しだけいつもと違う体験、「ワクワク」をしてみてください。
普段はしない寄り道を試みたり、初めてのお店に入ってみたり、そんな小さなことでいいんです。
好奇心が湧いてくるような機会を積極的につくってみましょう♪

私も、仕事をしていると、大変なことは山ほどあります!
見積りやプランを作成したりと、ずーっとパソコンを見ていると目はショボショボしてくるし、
あれもこれもこれもと、体が 3 つくらい欲しいです(笑)

それでも、好きなゴルフのことを考えて、次はどうやって攻めようとか、
カラオケ採点で 100 点満点を出せる歌はどの歌かな〜と考えている時とか(笑)
(ちなみに、今までに、吉幾三とサザンの曲で 100 点満点を出したことがあります!)
私の「ワクワク」はあちこちに散らばっていますよ(^^)♪



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士 / 宅建取引士
代表 / 五十嵐 照勝

皆さま、こんにちは。
磯貝です (*^_^*)

冬の寒さもひと段落し、だんだんと暖かくなってきましたね。
春の訪れを実感します (^_^)

皆さまは「春の旬の食べ物」と聞けば
どのようなものを思い浮かべるでしょうか？

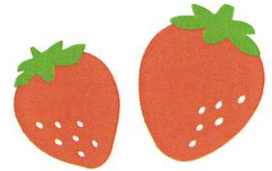


整理収納アドバイザー 1級
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より

春の季節の野菜やフルーツを楽しみにしてる方も多いかもしれません。
その中でも代表として「イチゴ」と「菜の花」の意外な栄養効果について紹介します。

同じ食べ物でも、旬の時期は1番栄養があると言われています。
イチゴと菜の花には予想以上のうれしい栄養があり、健康効果があります。

春のフルーツといえば「イチゴ」が有名です。
イチゴの栄養の中で優れているのはビタミンCです。
ビタミンCと聞けばレモンを思い浮かべる方が多いかと思いますが、
含有量はレモン以上です。



1日に必要なビタミンがだいたい中位の大きさのイチゴ7、8個ほどで補えます。
美肌効果が期待できますので、お肌が気になるときはイチゴがおすすめです♪

春の野菜のひとつに「菜の花」があります。
好きな方とあまり食べる機会のない方もいるかもしれません。
菜の花の栄養素で優秀なのはやはりビタミンCです。
一般的に知られているほうれん草の**4倍**含まれているそうです。



うれしい健康効果としては、美肌を含め、疲労回復・抗酸化作用です。
血液をきれいにする成分が含まれ、特にコレステロールの気になる方におすすめです。

私もこれからの季節限定の菜の花やイチゴをお店で見つけたら、
お弁当や夕食、デザートにプラスしてみたいと思います。

皆さまもぜひ、おいしい季節の食べ物を逃がさず、栄養ある食事で
美肌や生活習慣病の予防など、健康維持に役立ててみてくださいね (*^^*)

こんにちは、穂積です。

私は毎日、自転車通勤なのですが、
これからの季節は自転車で走ること自体が気持ちがいいので
生活に取り入れてみたいという方も
いらっしゃるのではないのでしょうか (^ ^)



二級施工管理技士
インテリアコーディネーター
現場監督の穂積です

今は乗ってなくても、学生の時には毎日自転車に乗っていたという方もいますよね。

今回は、自分なりに自転車通勤のメリットを考えてみたので皆さまにご紹介します。
自転車通勤のメリットは3つあると考えました。

まず1つ目は、環境にもお財布にも健康にも優しいことです。
車のように排気ガスは出ませんし、
電車で数駅分の距離であれば自転車でも走れるかと思えます。
また、通勤にかかる交通費を節約することができます。
そして、日々の運動を自然と取り入れることができるので、
義務感をともなわず健康増進にも繋げることができます。



2つ目は、いつもと違った風景が見られることです。
自転車に乗ると、いつもと違った風の匂い、車では入ることのできない狭い道で起きている変化
季節折々に咲かせる庭先の花など、いつもの通勤ルートにもドラマチックなことを感じます (^ ^)

車や電車に乗っていると気づかない、日常のわずかな変化に気づくことができるようになります。
まるで自分自身がアンテナとなって走っているかのようですね。

3つ目は、自転車通勤を継続するためには、工夫が必要です。
たとえば、その日の天候を判断し、
暑さ寒さや風の強さに応じて快適に走ることができるような服を選択します。

また、積載可能な荷物はどの程度か判断する必要があります。
車のようにたくさん何でも積むことができませんよね。
もし、お子さんの送迎がともなうような場合などは、どのルートを通れば効率がよいか、
どのルートが最も安全か、なども計画する必要があります。

以上のように、自転車通勤においては、エコになる・感受性が豊かになる・頭を使う
の3つのメリットがあると思えます。

季節的にもよい時期なので、無理のない方はぜひ試してみてくださいね。
気持ちがよい外の空気を吸って、今月もがんばりましょう (^ ^♪)

こんにちは、五十嵐です。

春といえば、花粉症が流行り出す時期ですよ。

皆さま、花粉症は大丈夫ですか？

私は、花粉症でない方がとても羨ましい今日この頃です（笑）

日頃の花粉症対策にはどんなことをしたら良いのでしょうか。



住宅ローンアドバイザー
自然災害鑑定士
火災保険募集人
Web担当 五十嵐より

一般的にはマスクが基本だと思います。

最近では、とても性能のよいマスクも出ていますし、女性にはありがたいお化粧の付きにくいマスクやいろいろな色のマスク、お顔のサイズによって大きさも多様にありますよね。



なんと、自分の顔に合ったマスクをおすすめしてくれる**マスク専門店**まであります。

そして、洗濯をするときに**柔軟剤**を使うことも予防のひとつです。

静電気で服に花粉がつきやすくなるので、静電気防止のために柔軟剤を使います。服に花粉が付きにくい**表面がツルツルしている素材の服**を選ぶのもおすすめです。



また日頃の食事でも改善ができると思います。

その中でもおすすめなのが**ヨーグルト**です。

ヨーグルトといえば整腸作用がありますが、

腸がきれいになると体の免疫がアップできるので

結果的に花粉症にも負けない抵抗力を身につけることが期待できます。

花粉症についてこんな面白い実験があったそうです。

花粉症と診断されている人を部屋に集めて、スギ花粉が飛散している画像を見せる実験をしました。すると部屋に実際にスギ花粉がなくても、くしゃみや鼻水が出てきたという実験結果がでたそうです。梅干しを見るだけで唾液が出てくるという理論と同じなんですね。

なので「花粉症かも？」と思っている方も、もしかしたらただの思い過ごしかもしれないので、気になる方は一度診察を受けてみると安心ですね（*^^*）

そのほかにも、簡単にできる花粉症対策はたくさんありますが、

バランスの良い食生活、睡眠をしっかりとって免疫力を落とさないことが一番大切かなと思います。

皆さまオススメの花粉症対策があれば、ぜひ教えてください（*^^*）